



Alerta à Saúde das Pessoas de Idade Álcool e Medicamentos: Um dilema para as pessoas de mais idade



INVERNO, 1999

Actualmente, as pessoas de mais idade estão a ficar melhor informadas em como cuidar da sua saúde. Informações sobre vários tópicos importantes tais como nutrição apropriada, exercício físico saudável e acesso à assistência médica estão ao alcance de todos. Contudo, as pessoas de mais idade parecem não prestar tanta atenção ao consumo de álcool e medicamentos.

A maioria das pessoas de idade tomam medicamentos, sejam ou não receitados por um médico ou enfermeira. Muitos também consomem bebidas alcoólicas. À medida que nós envelhecemos, estas substâncias podem afectar-nos de um modo diferente e produzir interacções perigosas. O consumo de medicamentos e bebidas alcoólicas deve ser regularmente reconsiderado. Por exemplo, muitas pessoas de idade podem vir a descobrir que o uso de bebidas alcoólicas, muitas vezes combinado com calmantes ou comprimidos para dormir, pode estar a causar-lhes problemas.

Deve considerar agora se o consumo de bebidas alcoólicas e de medicamentos está a causar-lhe um problema.

Ao pensar no seu consumo de bebidas alcoólicas e medicamentos, considere o seguinte:

- **Alguma vez você ficou preocupado com o seu consumo de medicamentos e álcool?**
- **Será que outra pessoa alguma vez se preocupou com o seu consumo de bebidas alcoólicas e medicamentos?**
- **Será que você se esqueceu de pedir recentemente ao médico ou enfermeira informação sobre todos os medicamentos que toma?**
- **Você acha que precisa de medicamentos para dormir à noite?**

- **Você tem estado a tomar calmantes ou medicamentos para dormir por mais do que umas poucas semanas?**
- **Você acha que precisa de tomar bebidas alcoólicas ou medicamentos para superar os seus problemas?**
- **Acha que as bebidas alcoólicas ou os medicamentos o estão a fazer sentir-se embriagado, tonto ou de mau humor?**
- **Você tem dificuldade em lembrar-se de tomar os medicamentos?**
- **Está confuso acerca de que medicamentos tomar?**
- **Tem sofrido problemas com mudanças de humor ou outras sensações que possam estar relacionados com o uso de medicamentos ou álcool?**
- **Tem estado preocupado com a quantidade de álcool ou de medicamentos que você está a consumir?**

Se você respondeu SIM a qualquer uma destas perguntas, você deve discutir com o seu médico ou enfermeira o seu uso de medicamentos e álcool. Às vezes

alguns minutos de conversa podem ser o suficiente para o ajudar a considerar a fazer mudanças no consumo de álcool ou de medicamentos. Lembre-se que é importante que você não troque de medicamento antes de falar com o seu médico. Um farmacêutico pode também ser uma fonte de informação de confiança em relação aos medicamentos que você está a tomar e o modo como estes o afectam.

Estas perguntas podem também ser feitas em relação aos hábitos de um amigo ou familiar. Porque problemas de abuso de álcool e de medicamentos são bastante comuns entre as pessoas de mais idade, pode ser que você conheça alguém que esteja afectado e que precisa de ajuda.

COMO OBTER AJUDA:

Existem muitos recursos disponíveis para ajudar pessoas de mais idade a avaliar o consumo de álcool e medicamentos, e também para os ajudar a começar a eliminar as bebidas alcoólicas e a substituir qualquer medicamento que possa estar a causar problemas. O primeiro passo para obter ajuda é o perceber que pode haver um problema. Muitas pessoas de idade, talvez porque tenham usado bebidas alcoólicas durante muitos anos, não percebem

que problemas de álcool podem ocorrer em qualquer idade. O abuso de medicamentos pode também contribuir para muitos outros problemas tais como depressão, confusão, tonturas e quedas. Uma avaliação cuidadosa do consumo de medicamentos e bebidas alcoólicas pode resultar em mudanças positivas para a maioria das pessoas de idade.

O TRATAMENTO OFERECE BONS RESULTADOS:

Embora muitas pessoas de idade possam estar afectadas pelos problemas de álcool e de abuso de medicamentos, temos boas notícias porque as pessoas de idade tendem a responder muito bem ao tratamento. Consultando um médico, aprendendo mais sobre medicamentos e álcool, procurando o apoio de grupo e de um terapeuta, tudo isto pode ser muito efectivo. Existe um tratamento e ele funciona.

Lembre-se: Ser idoso não significa ser doente. Se você se sente cansado, tonto, embriagado, deprimido, ou sofre de oscilações de humor, essas e outras queixas

podem ser sintomas de problemas de abuso de medicamentos e/ou álcool. Se é isso que acontece consigo, está na hora de tomar uma atitude. A eliminação de problemas com medicamentos e álcool pode significar uma velhice muito mais saudável.

PARA INFORMAÇÃO EM COMO ENCONTRAR OS RECURSOS DE TRATAMENTO, CONTACTE:

Alcoólicos Anónimos: Área de Boston -617-426-9444; Área de Worcester -508-752-9000; Área de Springfield -413-532-2111

O Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, Linha Directa de Álcool e Drogas: 1-800-327-5050; TTY 617-536-5872

O Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, Divisão de Serviços de Abuso de Substâncias: 617-624-5111

Comité Nacional de Alcoolismo: 212-206-6770

Este Alerta para Pessoas de Idade foi preparado com a assistência de Jeanne F. Martin, coordenadora de educação sobre a saúde para os serviços Kit Clark para pessoas de

idade, Dorchester, MA; membro, o grupo de Massachusetts encarregado de encontrar soluções para o abuso de substâncias nas pessoas de idade.

Para mais cópias deste Alerta contacte o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, Office of Elder Health 617-624-5411

**Massachusetts Department of
Public Health
Elder Health Programs
Division of Health Promotion
Bureau of Family and
Community Health
250 Washington Street 4th flr
Boston, MA 02108-4619**